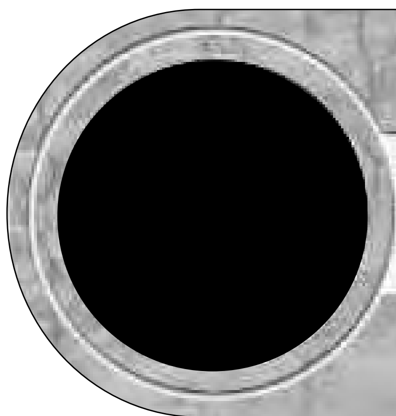


AYUNO, PUREZA Y SENCILLEZ
Lo que hace falta

Para el sábado 13 de noviembre de 2010

1 PREPARACIÓN

A. LA FUENTE

Isaías 58: 5-11 • « ¿Creen que el ayuno que me agrada consiste en afligirse, en agachar la cabeza como un junco y en acostarse con ásperas ropas sobre la ceniza? ¿Eso es lo que ustedes llaman "ayuno", y "día agradable al Señor"? Pues no lo es. El ayuno que a mí me agrada consiste en esto: en que rompas las cadenas de la injusticia y desates los nudos que aprietan el yugo; en que dejes libres a los oprimidos y acabes, en fin, con toda tiranía; en que compartas tu pan con el hambriento y recibas en tu casa al pobre sin techo; en que vistas al que no tiene ropa y no dejes de socorrer a tus semejantes. Entonces brillará tu luz como el amanecer y tus heridas sanarán muy pronto. Tu rectitud irá delante de ti y mi gloria te seguirá. Entonces, si me llamas, yo te responderé; si gritas pidiendo ayuda, yo te diré: "Aquí estoy". Si haces desaparecer toda opresión, si no insultas a otros ni les levantas calumnias, si te das a ti mismo en servicio del hambriento, si ayudas al afligido en su necesidad, tu luz brillará en la oscuridad, tus sombras se convertirán en luz de mediodía. Yo te guiaré continuamente, te daré comida abundante en el desierto, daré fuerza a tu cuerpo y serás como un jardín bien regado, como un manantial al que no le falta el agua».

Joel 2: 12-14 • «Pero ahora —lo afirma el Señor—, vuélvanse a mí de todo corazón. ¡Ayunen, griten y lloren! ¡Vuélvanse ustedes al Señor su Dios, y desgárrense el corazón en vez de desgarrarse la ropa! Porque el Señor es tierno y compasivo, paciente y todo amor, dispuesto siempre a levantar el castigo. Tal vez decida no castigarlos a ustedes, y les envíe bendición: cereales y vino».

1 Timoteo 1: 5 • «El propósito de esa orden es que nos amemos unos a otros con el amor que proviene de un corazón limpio, de una buena conciencia y de una fe sincera».

Filipenses 1: 9-11 • «Pido en mi oración que su amor siga creciendo más y más todavía, y que Dios les dé sabiduría y entendimiento, para que sepan escoger siempre lo mejor. Así podrán vivir una vida limpia, y avanzar sin tropiezos hasta el día en que Cristo vuelva; pues ustedes presentarán una abundante cosecha de buenas acciones gracias a Jesucristo, para honra y gloria de Dios».

2 Corintios 1: 12 • «Tenemos un motivo de orgullo, y es que nuestra conciencia nos dice que nos hemos portado limpia y sinceramente en este mundo, y especialmente en mi relación con ustedes. Nosotros no nos guiamos por la sabiduría humana, sino que confiamos en la gracia de Dios».

2 Corintios 8: 2 • «A pesar de las pruebas por las que han tenido que pasar, son muy felices; y a pesar de ser muy pobres, sus ofrendas han sido tan generosas como si fueran ricos».

(Para citas adicionales, ver la guía del alumno).

B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE LA LECCIÓN «AYUNO, PUREZA Y SENCILLEZ»?

La pureza y el ayuno no están precisamente en la lista de las «cosas favoritas» de un adolescente. En cualquier etapa de la vida, la noción de enfocarnos en un solo objetivo no suena como una tarea muy realista. Nuestras vidas están siempre ocupadas con diversas cosas. La capacidad de hacer un mayor número de tareas de manera rápida y eficiente es sumamente apreciada en nuestra cultura popular. De hecho, la disciplina del ayuno pareciera no encajar en una cultura en la que todo lo que queremos es relativamente fácil de obtener o está a la mano. Si es difícil encontrar adultos que prediquen el significado y el propósito de la disciplina del ayuno, ¿qué podemos esperar de los adolescentes? No obstante, ¿qué es en realidad el ayuno? ¿Qué relación tiene el ayuno con la pureza y la simplicidad del cristiano?

La Biblia es clara cuando afirma que ayunar tiene sus beneficios. Pero el ayuno lamentablemente se ha convertido en una manera de aparentar ser puros cuando el corazón está contaminado. La pureza y la simplicidad significan simplemente tener un solo ingrediente o estar enfocados en una sola cosa.

El estudio de este trimestre se centra en los ejercicios que ayudan a que los hijos de Dios desarrollen su vida espiritual. El estudio de la Biblia, la oración, el servicio, y la adoración son fundamentales para crecer en el Espíritu. El ejercicio del ayuno desarrolla los músculos espirituales del alma. El corazón y la mente pueden distraerse fácilmente y desviarse de Dios y, aun así, aparentar que están enfocados.

El propósito de esta lección es mostrar que hay diversas maneras de demostrar que nuestra mente está enfocada en Dios. Ayunar no necesariamente tiene que ver con dejar de comer o de ingerir líquidos durante un período de tiempo.

C. ¿QUÉ BUSCAMOS DE LA LECCIÓN «AYUNO, PUREZA Y SENCILLEZ»?

Como resultado de esta lección, los alumnos deberán ser capaces de:

1. Entender el significado de la pureza cristiana.
2. Descubrir el propósito del ayuno en relación con Dios.
3. Explorar las diferentes maneras de practicar el ayuno.

D. MATERIALES NECESARIOS

Inicio • (Actividad A) Una cámara con lente ajustable y/o una variedad de tubos de cartón; (Actividad B) lápices o bolígrafos, pizarrón o rotafolio.

Conexión • Biblias, guías del alumno, hoja extraíble «Para descubrir lo que hace falta» (p. 58).

Práctica • papel, lápices o bolígrafos.

2 INTRODUCCIÓN

A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los estudiantes de «citarse» a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte de la lección del día lunes. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el hipotético escenario del domingo. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir […]» de la lección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección con grupos más pequeños.

B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Énfasis misionero: Busquemos el enlace misionero para adolescentes en www.realtimefaith.net [en inglés].
>> Informes de proyectos de servicio.

3 INICIO

NOTA PARA LOS MAESTROS: Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que es necesario que los estudiantes tengan la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

A. ACTIVIDAD INICIAL — DIRIJAMOS NUESTRA ATENCIÓN A JESÚS

Preparémonos • Necesitaremos una cámara que tenga un lente ajustable o algo tan sencillo como un tubo de cartón (como el de las toallas de papel). Sería ideal contar con diferentes tamaños de lentes o tubos de cartón.

Alistémonos • Digamos a los alumnos que el objetivo será tratar de enfocarnos en una sola cosa. Los jóvenes escogerán a alguien que se sentará al frente de la clase, quien se convertirá en el objetivo. Todos tendrán que concentrarse en el rostro del voluntario.

Iniciemos la actividad • Los alumnos se ubicarán donde se sientan más cómodos para enfocarse en el rostro del alumno que está al frente. Según sea el tamaño del lente o el tubo de cartón, tendrán que alejarse o acercarse para poder ver el rostro claramente.

Analicemos • Preguntemos: ¿Cuán difícil es concentrarse en un objetivo sin el lente o el tubo de cartón, comparado con verlo a través de ellos? (Podemos quedarnos mirando el objetivo sin el tubo o el lente, pero nos podríamos distraer fácilmente por las cosas que están alrededor).

Digamos: El cilindro es como al ayuno: es una herramienta que nos ayuda a concentrarnos en «una sola cosa». Hay una técnica fotográfica popular que consiste en enfocar un objeto que está en primer plano mientras lo de atrás se ve borroso (tratemos de tener fotografías de este tipo para mostrarlas como ejemplo). **Ayunar es enfocar nuestra atención de manera deliberada en una sola cosa.**

Preguntemos: ¿Cómo tiende a malinterpretarse hoy en día lo que es el ayuno?

B. ACTIVIDAD INICIAL

Alistémonos • El propósito de este ejercicio es hacer que los alumnos evalúen el significado real del ayuno. Es común que repitan lo que han oído decir a otros. Escribamos el siguiente ejercicio de categorización en un pizarrón o rotafolio.

Alistémonos • Distribuyamos papel y lápices y hagamos que los alumnos ordenen «de mejor a peor» (1 es mejor, 7 es peor) la lista de razones que allí aparecen.

Iniciemos la actividad • Cuando hayan terminado, pidamos a los alumnos que nos digan cuáles fueron sus números 1 y 2, o las razones que consideraron mejores; y sus números 6 y 7, o las razones que consideraron peores.

¿Por qué cosas estarían dispuestos a ayunar? Ordenemos la siguiente lista según consideremos cuál es la mejor razón para ayunar (1 es la mejor, 7 la peor).
__ Para aclarar nuestra mente
__ Para prepararnos para tomar decisiones difíciles

__ Para purificar el cuerpo
__ Para negarnos a nosotros mismos a fin de fortalecer nuestra voluntad
__ Para perder peso
__ Para infligirnos un castigo
__ Para que otros vean cuán consagrados somos

Analicemos • Preguntemos: ¿Por qué respondieron como lo hicieron? ¿Por qué el ayuno es un beneficio para los creyentes? ¿En qué aspecto podría llegar a convertirse en un problema?

C. ILUSTRACIÓN INICIAL

Narremos la siguiente historia con nuestras propias palabras:

Cierto padre se adentró en el bosque acompañado de su hijo para practicar tiro, a fin de prepararse para la temporada de caza. El hijo llevaba un pequeño rifle del calibre 22 y el padre una escopeta de doce cartuchos. Llevaban a cabo la práctica turnándose para dispararles a latas y troncos secos. Al hijo le gustaba la potencia y el sonido que producía la escopeta de su papá y quería que se la prestara. Su papá le recordó que él no era lo suficientemente grande y que su pequeño rifle era perfecto para él.

Al ver la cara de desilusión de su hijo, el padre le explicó que el pequeño rifle podía hacer algo que su escopeta no podía. Tomó uno de los casquillos de la escopeta, lo abrió y le mostró cientos de pequeños perdigones minúsculos.

—¡Qué pequeños! —dijo el chico asombrado.

—Mira ahora una de tus balas —replicó el padre—. Son grandes en comparación con estos pequeños perdigones. ¿Quieres ver algo asombroso que puede hacer tu rifle que esta escopeta no puede hacer?

El joven asintió con curiosidad. Su padre llenó una lata con agua del arroyo y caminó hasta un tocón que estaba a cierta distancia. Regresó donde estaba su hijo, tomó la escopeta, apuntó a la lata y disparó. Ambos esperaban que la lata cayera, pero no ocurrió nada. El padre dijo: «Dame el rifle». Volvió a apuntar cuidadosamente, y con un solo disparo tumbó la lata del tronco. El hijo estaba asombrado.

«La diferencia entre ambas armas es que la escopeta dispara muchos perdigones, pero a la distancia no sirve de mucho». El chico asintió. «En cambio tu rifle dispara una sola bala que parece ser muy efectiva, ¿no te parece?»

Analicemos • Preguntemos: ¿De qué manera esta historia se asemeja a la vida cristiana? (El rifle dispara una sola bala que se enfoca en un blanco específico, haciéndolo mucho más efectivo a la distancia. Si nosotros nos concentramos en una sola cosa, nuestra vida será más efectiva). **¿Hasta qué punto los cristianos necesitan enfocarse en una sola cosa a la vez? ¿Alguna vez se han tenido que enfocar en una sola cosa en detrimento de otras? ¿Por qué sucedió esto y en qué resultó?**

4 CONEXIÓN

A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:

Como ciudadanos del reino de Dios es de esperar que el enemigo trate de distraernos. Una de las maneras más efectivas de derrocar un reino es hacer que sus ciudadanos olviden quiénes son y el propósito de su existencia. Una de las artimañas más antiguas y peligrosas de Satanás es la de distraernos. Quizá recordamos algún momento de nuestra vida en el que hemos estado rodeados de muchas «cosas buenas». La pureza (tener un solo ingrediente/estar enfocados en una sola cosa) es el objetivo final y el ayuno es uno de los medios para conseguirlo.

Pidamos a nuestros alumnos que realicen el ejercicio de la hoja extraíble (p. 58). El objetivo de la actividad es lograr que se den cuenta de que en cada empresa de la vida espiritual siempre hay un momento en el que debemos enfocarnos en usa sola cosa, lo que significa que debemos renunciar a otras. Pidamos

a los jóvenes que trabajen de manera individual o en grupos pequeños. Si no contamos con mucho tiempo, entreguemos a cada grupo una o dos citas para que trabajen con ellas.

B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Pidamos a alguien con anterioridad que lea o narre la historia correspondiente al día sábado en la lección.

Digamos: Ese «algo» no es solo un concepto cristiano, como podemos ver en la película Cowboys de ciudad. Hasta en el mundo de los negocios los expertos afirman que una de las características de la gente exitosa es su capacidad de concentrarse en una sola cosa.

Preguntemos: ¿Qué les enseña esta ilustración para sus vidas? ¿Conocen a alguien que se haya beneficiado al enfocarse en una sola cosa?

Digamos: El acto de ayunar es precisamente buscar esa clase de concentración en una sola cosa. La tarea de tomar los elementos que componen nuestra cotidianidad —tales como las comidas, el entretenimiento, los deportes, etcétera— para colocarlos más abajo en la lista de prioridades es uno de los ejercicios del entrenamiento del cristiano que favorece el crecimiento espiritual.

C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Expresemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:

Algunos creen que el ayuno es una práctica pasada de moda y en desuso. En casi todas las grandes religiones, el ayuno forma parte de la experiencia espiritual. Incluso la gente que no cree en nada sino en «ser espirituales» asiste a retiros en los que se ayuna (y pagan grandes cantidades de dinero por ello). Sin duda hay una conexión obvia entre nuestra efectividad como personas y el control que podamos llegar a ejercer sobre nuestro estilo de vida.

Digamos: A continuación mencionaré algunas cosas por las que algunos adolescentes tomaron la decisión de ayunar durante un tiempo determinado. Fijémonos en la manera en que estos jóvenes trataron de enfocarse en ese «algo» que les hacía falta según se ve reflejado en los siguientes testimonios.

1. A Cedric le encanta ver deportes en la televisión, y nunca se pierde los partidos de su equipo favorito. Esta semana, sin embargo, decidió que no va a ver deportes o hablar de ello con sus compañeros de la escuela. Si le pudiésemos preguntar qué es más importante en su vida, Dios o los deportes, él respondería que Dios. No obstante, por la manera en que vive pareciera lo contrario. Es precisamente por eso que decidió «ayunar» de los deportes y la televisión durante una semana.

2. Jana es una joven con un gran don musical y todos reconocen su talento. Pasa gran parte de su tiempo practicando música y haciendo tareas. La música es sin duda su pasión en la vida, pero siente que su vida de oración se ha visto afectada por el tiempo que se ve obligada a dedicar a sus actividades musicales. Trata de mantener un equilibrio en este sentido, pero durante los días de presentaciones le cuesta enfocarse en su vida espiritual. Por este motivo ha decidido reducir al 75 por ciento el tiempo que dedica a la música para reconectarse con su Señor por medio de la oración y la devoción diaria.

3. Michelle tiene varios hermanos y le encanta tener contacto con sus amigos por medio del correo electrónico. A veces se separa de su familia durante horas para enviar correos a sus amigos. Su hermano pequeño le preguntó el otro día: «¿Por qué ya no juegas con nosotros?». En ese momento se dio cuenta de que había descuidado a sus hermanos y hermanas. Es así que decidió «ayunar» de su afición a los largos correos electrónicos. Ese día les comunicó a sus amistades que dejaría de escribir tanto porque pensaba dedicarle más tiempo a sus hermanos.

4. Ronald está «ayunando» de los videojuegos y se está dedicando a escribir notas de ánimo a personas de su iglesia que las necesitan.

5. Justin ha decidido que durante tres días se va a levantar de la mesa con un poco de hambre cada vez que coma con el fin de practicar el autocontrol, pues se le hace muy fácil perderlo y esto está afectando su relación con Dios.

6. aquel va a «ayunar» de decir cosas negativas de los demás.

7. Tomás va a dedicar una semana a estar a solas con Dios en vez de reunirse con sus amigos.

8. Mandy decidió no gastar dinero en cualquier cosa que no sea necesaria para su «estricta supervivencia».

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué clase de ayuno se les haría más difícil a ustedes? ¿Por qué? ¿Qué clase de ayuno creen que los ayudaría más en su conexión con Dios? ¿Por qué? ¿Qué otras clases de ayuno podrían nombrar que no aparecen en la lista mencionada?

5 PRÁCTICA

A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Digamos: Usen las citas que aparecen en la guía del alumno para repasar la información sobre el ayuno y la pureza. En grupos de dos o tres, hagan una lista de las «Cosas por hacer» mientras ayunan; y de las «Cosas que no se deben hacer» según las citas, pasajes bíblicos y demás enseñanzas que allí se encuentran.

Pidamos a los grupos que compartan sus listas y que hagan una lista maestra de los elementos comunes compilados de todos los grupos.

Digamos: Como el ayuno es una experiencia personal y privada con Dios, sería extraño que también participara un «socio» en esta actividad. Sin embargo, es importante contar con personas que nos animen a seguir adelante. Las Escrituras nos advierten que no debemos practicar los ejercicios espirituales para que los demás nos vean. Un amigo o un pequeño grupo podría ayudarnos a mantenernos enfocados en lo que estamos haciendo. Hagamos que los alumnos decidan si les gustaría dividirse en grupos de apoyo y cómo hacerlo.

Digamos: Piensen en tres cosas de las que podrían ayunar esta semana. Busquen y lean la sección «¿Cómo funciona?» en sus guías del alumno. Allí encontrarán tres grandes números 1. La idea es identificar en qué cosa desean enfocarse (la vida de oración con Dios, la capacidad de servir a otros, el estudio de la Biblia, la comunión en soledad, el autocontrol, etc.) y ponerla en la línea junto al número 1. Esta será la cosa en la que nos enfocaremos durante ese período de tiempo. Notaremos también otros espacios alrededor del número 1. Allí colocaremos las cosas que nos impiden enfocarnos en ese «algo» y que debemos evitar durante nuestro ayuno.

B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿Qué características tiene una persona que está dedicada a su trabajo? ¿A la escuela? ¿A los deportes? ¿A sus amigos?
2. ¿Conocemos a alguien que sea capaz de evitar la distracción con otras cosas y dedicarse en cambio por completo a su relación con Dios? ¿Cómo lo logra?
3. ¿Cuál es, en nuestra experiencia personal, la cosa más difícil de la que podemos ayunar?
4. ¿Por qué la mayoría de la gente, cuando ayuna, se abstiene de consumir alimentos?
5. ¿Cómo le explicaríamos el valor del ayuno a alguien que afirma: «Dios quiere que seamos felices, y ayunar no suena muy divertido»?

6. Si Jesús estuviera actualmente en la tierra y caminara por nuestras calles con sus discípulos, ¿qué clase de ayuno creemos que practicaría?

6 CONCLUSIÓN

RESUMEN

Concluyamos la clase con las siguientes ideas, expresadas con nuestras propias palabras:

El acto de ayunar es un ejercicio maravilloso cuando lo hacemos por la razón correcta y el objetivo apropiado. Quienes ayunan experimentan una lucidez mental excepcional sobre el objetivo de la vida. Si nos estamos preguntando quiénes somos y qué deberíamos estar haciendo en nuestra vida, deberíamos entonces pensar en concentrarnos en un solo objetivo.

Que al practicar este ejercicio esta semana, Dios nos dé la capacidad de enfocarnos en ese «algo» que tanto deseamos.

PARA LA LECCIÓN SIETE:

ESTA HOJA EXTRAÍBLE ES PARA LA ACTIVIDAD DE LA «CONEXIÓN»

Para descubrir lo que hace falta

En las siguientes citas hay varias referencias a ese «algo» que nos hace falta. Todas son diferentes y se ilustran mediante diversas historias. Recordemos que cuando alguien se enfoca en «algo», lo coloca de primer lugar por encima de todas las demás cosas. ¿Cuál es ese «algo» en los pasajes que se citan a continuación?

Preguntas para considerar:

¿De qué manera ese «algo» que se menciona en este versículo es esencial en la vida cristiana?

¿Qué podemos aprender del hecho de que ese «algo» pueda ser diferente para cada persona?

Marcos 10: 21

«Jesús lo miró con cariño, y le contestó: "Una cosa te falta: anda, vende todo lo que tienes y dáselo a los pobres. Así tendrás riqueza en el cielo. Luego ven y sígueme"».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Lucas 10: 42

«Pero solo una cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte, y nadie se la va a quitar».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Juan 9: 25

«Él les contestó: "Si es pecador, no lo sé. Lo que sí sé es que yo era ciego y ahora veo"».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Hechos 24: 21

«A no ser que cuando estuve entre ellos dije en voz alta: "Hoy me están juzgando ustedes porque creo en la resurrección de los muertos"».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Gálatas 3: 2

«Solo quiero que me contesten a esta pregunta: ¿Recibieron ustedes el Espíritu de Dios por el cumplimiento de la ley o por aceptar el mensaje de la fe?».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Filipenses 3: 13

«Hermanos, no digo que yo mismo ya lo haya alcanzado; lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante»

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

2 Pedro 3: 8

«Además, queridos hermanos, no olviden que para el Señor un día es como mil años, y mil años como un día».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Salmo 27: 4

«Solo una cosa he pedido al Señor, solo una cosa deseo: estar en el templo del Señor todos los días de mi vida, para adorarlo en su templo y contemplar su hermosura».

Ese «algo» es: ________________________________
____
____

Si pudiésemos buscar una cosa en nuestra relación con Dios, ¿cuál sería?
____
____